

ESTILS

Hemingway i Calders contra el mal de cap i l'estrès?

La biblioteràpia defensa que submergir-se en la literatura pot ser una eina per superar dificultats i moments complicats

NEREIDA CARRILLO
BARCELONA

Hi ha medicines que no es venen a la farmàcia ni tenen forma de píndola o xarop. Hi ha medicines i remeis fets de cel·lulosa i imaginació.

Almenys això és el que predica la biblioteràpia, una disciplina relativament nova i poc implantada a casa nostra que defensa tractar la literatura no només com una evasió, sinó com un mètode de guariment. ¿Hemingway, Balzac, Murakami, Bukowski, García Márquez o Calders poden ajudar-nos a superar la por o el mal de queixal? La biblioteràpia defensa que els llibres poden auxiliar-nos en una malaltia o acompanyar-nos en moments de canvi. “La lectura ajuda la gent que està malalta i ajuda a viure”, explica Aurora Vall, professora del departament de biblioteconomia i documentació de la Universitat de Barcelona.

A Londres, The School of Life, un centre dedicat al desenvolupament de la intel·ligència emocional, ja fa

temps que ofereix sessions de biblioteràpia. Allà, Ella Berthoud, que va estudiar literatura anglesa a la Universitat de Cambridge, prescriu llibres. “La biblioteràpia és un servei que t’ajuda a encarar els alts i baixos de la vida amb un llibre a la mà”, assegura aquesta professional. Berthoud explica a l’ARA, a través de videoconferència, que els llibres poden emparar-nos a l’hora de suportar la pressió i alleugerir-nos els tràngols que puguin generar un divorci, un procés de dol o un canvi professional complicat.

Bona tria i bon treball en equip

Daniel Gil, president del Col·legi Oficial de Bibliotecaris-Documentalistes de Catalunya, també en lloa els beneficis: “La literatura de la biblioteràpia ens ajuda a poder trobar aquelles paraules que per nosaltres mateixos no podem trobar. Ens serveix per definir què ens passa”. Les històries transmeses en tinta t’ajuden a identificar-te amb els personatges, submergir-te en altres èpoques o comprendre els fracassos. A més, alguns estudis científics també avalen els efectes positius de les

obres literàries. Per exemple, una recerca de la Universitat de Sussex va concloure que llegir és la manera més eficaç de combatre l’estrès, i investigadors de la New School for Social Research de Nova York van comprovar que consumir ficció genera més empatia.

Malgrat que de vegades es pot confondre la biblioteràpia amb la literatura d’autoajuda, no tenen res a veure. De fet, Berthoud és crítica amb aquest tipus de llibres i confessa que mai els prescriu: “La majoria de llibres d’autoajuda són insuportables, perquè repeteixen el mateix una vegada i una altra i, generalment, estan molt mal escrits i són avorrits”.

Vall fa altres aclariments sobre la biblioteràpia: “Es tracta d’una lectura prèviament ben triada, i no tothom sap fer aquesta tria”. Aquesta professora reivindica la feina conjunta de bibliotecaris, psicòlegs i terapeutes, perquè mentre que uns saben trobar llibres específics i estan al corrent de les novetats editorials, els altres coneixen millor les necessitats dels pacients. I puntualitza: “La biblioteràpia va més enllà d’una llista de llibres i prou, implica una interacció”. Un cop la història s’extingeix, hi ha un treball de comentari i retorn.

Per Skype i als hospitals

Ella Berthoud explica a l’ARA quin és el seu sistema de treball. Quan algú reserva una sessió de biblioteràpia, li envien un qüestionari sobre els seus hàbits lectors i els seus gustos literaris. A més, li pregunten sobre les seves vides: si està solter o soltera, si té fills... Amb tota la informació, es fa una sessió per Skype, per telèfon o presencial a Londres o bé a Austràlia o els Estats Units, en què s’amplia la informació. “Llavors prescrivim els sis llibres que considerem perfectes per a aquella persona en aquell moment de la seva vida”, explica Berthoud. Unes setmanes o mesos després mantenen una



Descoberta
Els estudis demostren que llegir és la millor manera de combatre l'estrès

nova sessió i després continua el retorn a la lectura.

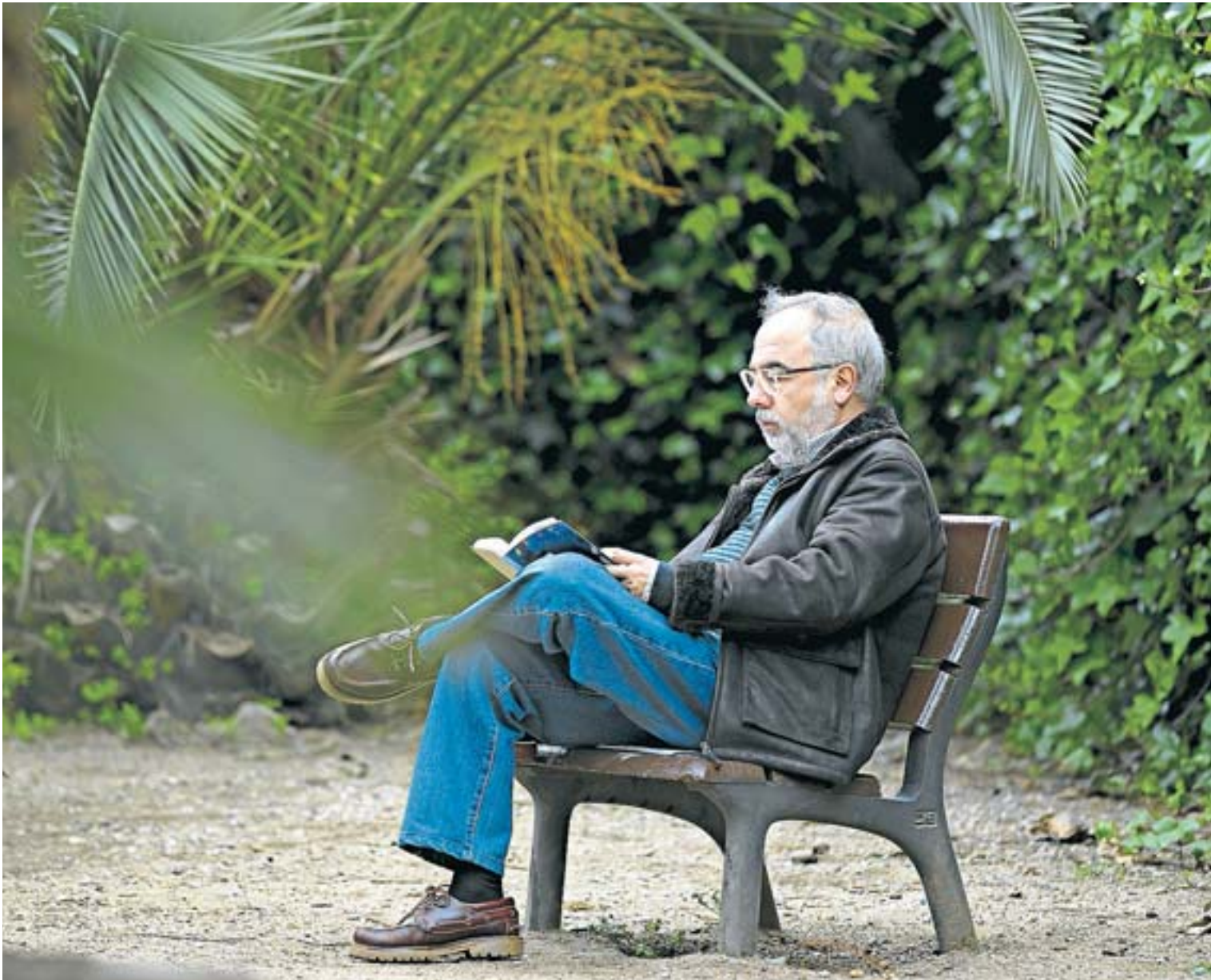
Mentre que el servei ofert per Berthoud es podria classificar com a biblioteràpia de desenvolupament personal, hi ha un altre tipus de biblioteràpia, la clínica, que es fa en hospitals i centres mèdics. Vall explica que a Catalunya se’n van fer alguns intents als anys 40 a l’Hospital Clínic, i unes dècades després en un centre de Santa Coloma de Gramenet, però no van consolidar-se. I afegeix que cal apostar-hi. “Des d’un punt de vista mèdic –afirma la professora de la UB–, no hi ha cap demostració que si llegeixes et millora la salut. El que sí que està demostrat és que la gent que llegeix se sent molt bé. Llegir pot ajudar a acceptar el problema o a distreure’t”. Per exemple, els contes poden ajudar els infants als hospitals a dormir o bé a identificar-se amb un personatge que viu una situació problemàtica i la supera.

Iniciatives a Catalunya

Vall i Gil assenyalen algunes iniciatives a Catalunya vinculades al poder terapèutic de la lectura. Gil ex-



La lectura és un hàbit que s’aprèn des de ben petit i es pot fomentar a la família i a l’escola. FRANCESC MELCION



plica que a Tordera hi ha lectures fetes per bibliotecaris a la llar d'avis per “reactivar la memòria i potenciar que els avis es continuïn socialitzant”. Vall també destaca els clubs de lectura fàcil que ajuden a la integració d'immigrants.

Una altra iniciativa són els clubs de lectura per a persones amb malalties mentals que porta a terme la Biblioteca Carles Rahola a la ciutat de Girona. La seva directora, Lourdes Reyes, explica que disposen d'una col·lecció de llibres sobre salut mental assessorada per psicòlegs i psiquiatres. Carme Callejón, filòloga i periodista, dirigeix aquest club de lectura en què, en grup i en veu alta, es llegeixen i es comenten contes d'autors com Txékhov i Cortázar. “Els serveix [als assistents] per millorar la capacitat de concentració; com a distracció, per sortir de les rutines de la família i els metges; com a descompressió, perquè els allibera de la tensió d'estar sempre sota vigilància professional, i també els serveix per socialitzar-se, perquè la malaltia els aïlla”, explica Callejón.

La biblioteràpia, per tant, pot servir per a diferents tipus de perfils i en

circumstàncies ben diverses. Berthoud explica que el seu perfil de client més habitual és el del “professional que treballa molt, no té temps per triar el que llegeix i està en un moment de canvi a la seva vida”. Són habituals clients que són mares treballadores que concilien la maternitat i la feina, jubilats i joves que marxen de viatge un any abans d'entrar a la universitat.

Més enllà del perfil del biblioterapeuta, Gil vol reivindicar la figura del bibliotecari: “Tenim un paper molt important en la prescripció, la recerca de materials i fins i tot en la creació de l'espai. Els professionals de la majoria de biblioteques públiques coneixen de primera mà els seus usuaris, quina etapa vital estan passant i les seves preferències literàries. El contacte diari fa que siguin els principals prescriptors”.

Més enllà de qui sigui el prescriptor, The School of Life alerta que “la vida és massa curta per a llibres dolents” i encoratja els lectors a buscar un expert que faci una bona tria d'històries que els ajudin “a viure i morir amb una mica més de saviesa, bondat i sensatesa”. —

La biblioteràpia apunta que llegir pot ser terapèutic. Així, es prescriuen llibres pensats per a cada persona i cada moment.

FOTOS: MARC ROVIRA I CRISTINA CALDERER

No saps què llegir? Aquí tens suggeriments

La biblioteràpia estudia les preferències literàries i el moment vital de cada persona abans de prescriure alguns títols. Salvant les distàncies, els experts entrevistats proposen obres per a aquestes situacions:

Si estàs de dol: *L'any del pensament màgic*, de Joan Didion.

Si t'has quedat sense feina: *#Superprofesional, tómate tu vida profesional como algo personal*, d'Alfonso Alcántara.

Si ets mare soltera: *L'últim samurai*, de Helen DeWitt.

Si ets jove i tens dubtes sobre el teu futur: *Lluís Llach: jo de gran vull ser... cantautor!*, de Pep Molist.

Si has trencat una relació amorosa llarga: *Las torres de Trebisonda*, de Rose Macaulay.

Aprèn a llegir: sense WhatsApp i en parella

Ella Berthoud i Susan Elderkin ensenyen a l'obra *The novel cure* com es pot treure més suc de la lectura. “Recomanem llegir dues hores seguides sense accés a internet –explica Berthoud–, que les parelles llegeixin en veu alta junts una vegada a la setmana i escoltar audiollibres”. Berthoud explica que resulta determinant submergir-se en les històries sense interrupcions i, si és possible, en un espai agradable. En una època en què el cinema i les sèries estan arraconant el paper, Berthoud defensa el llibre, “on pots projectar sentiments i idees”. “Un llibre és una cosa amb què vius. Animem la gent a tenir una prestatgeria de llibres preferits amb unes 10 obres: d'infància, d'adolescència, dels 20 anys... Aquests llibres et recorden qui ets com a lector i et fan recordar temps feliços”.